

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



**МЕНЮ**  
5 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*ячневая, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,68	5,84	19,03	148,11	0,54
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,99	36,52	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,92	4,45	0,27	60,83	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>12,18</b>	<b>16,37</b>	<b>43,08</b>	<b>369,22</b>	<b>0,57</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,10</b>	<b>13,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *рис, *морковь, *лук, *огурцы консервированные, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	180	2,02	3,73	13,97	98,05	5,55
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ МЯСА (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль, *мясо свинина)	70	12,37	28,45	2,28	314,79	0,07
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	5,36	4,26	34,23	196,85	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>22,40</b>	<b>36,79</b>	<b>79,06</b>	<b>737,71</b>	<b>5,62</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (*рис, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180	4,06	6,13	23,70	166,95	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,99	36,52	0,03
2016	202	*МАННИК (*мука, *сахар, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное, *сухари панировочные, *манка, *кефир, *сода, *ванилин)	50	2,77	1,20	23,54	115,94	0,04
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>6,97</b>	<b>7,33</b>	<b>56,23</b>	<b>319,41</b>	<b>0,52</b>
<b>Всего</b>				<b>42,07</b>	<b>61,01</b>	<b>191,11</b>	<b>1 487,44</b>	<b>19,71</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.



Утверждаю



Заведующий  
МДОУ "Детский сад № 29"  
/Молчанова Ю.А./

# МЕНЮ

5 апреля 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*ячневая, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,94	4,27	15,92	118,43	0,46
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,07	0,00	7,41	29,83	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,81	0,05	43,61	0,00
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>373</b>	<b>11,00</b>	<b>13,82</b>	<b>35,93</b>	<b>312,66</b>	<b>0,47</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,72	61,02	12,98
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,72</b>	<b>61,02</b>	<b>12,98</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *рис, *морковь, *лук, *огурцы консервированные, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	150	1,70	3,33	11,87	84,77	4,62
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ МЯСА (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль, *мясо свинина)	60	10,59	24,54	2,33	272,76	0,06
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	4,56	3,87	29,09	169,57	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,88	35,48	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>18,84</b>	<b>32,00</b>	<b>64,89</b>	<b>623,77</b>	<b>4,68</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (*рис, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150	3,48	5,19	20,09	141,44	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,44	30,03	0,02
2016	202	*МАННИК (*мука, *сахар, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное, *сахари панировочные, *манка, *кефир, *сода, *ванилин)	50	2,70	1,71	23,45	119,69	0,04
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>6,26</b>	<b>6,90</b>	<b>50,98</b>	<b>291,16</b>	<b>0,45</b>
<b>Всего</b>				<b>36,62</b>	<b>53,24</b>	<b>164,52</b>	<b>1 288,61</b>	<b>18,58</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.